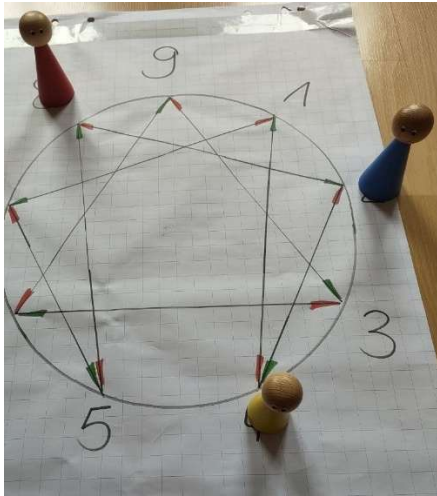


DAS ENNEAGRAMM – DIE 9 PERSÖNLICHKEITSTYPEN UND WAS SIE ÜBER DICH VERRATEN

Blogartikel Susanne Füller 14.3.2026



In diesem Blogartikel möchte ich noch genauer auf die einzelnen Enneagrammtypen eingehen als in meinem letzten Blogartikel und lasse zusätzlich meine Erkenntnisse und Erfahrungen aus meiner Coaching- und Traumarbeit mit Menschen einfließen, damit du dich noch besser verstehen kannst.

MEINE PERSÖNLICHEN ERKENNTNISSE MIT DEM ENNEAGRAMM

Ich habe durch das Enneagramm verstanden, dass ich grundsätzlich richtig bin, auch wenn andere Menschen in meinem Umfeld etwas anderes von mir erwartet haben. Ich habe erkannt, dass auch ich früher davon ausgegangen bin, dass doch jeder Mensch so denken muss wie ich und sich so verhalten sollte wie ich. Aber das ist so nicht! Das Enneagramm erklärt ganz wunderbar, dass wir unterschiedlich sind, niemals gleich werden und dass jeder Mensch seine ganz eigenen Stärken und Schwächen hat. Das hat mein Leben um Längen vereinfacht und lies mich milder mit mir selbst und auch mit anderen Menschen werden.

ICH BIN TYP 2

Wer es in meinem letzten Blogartikel noch nicht gelesen hat, ich selbst bin in Typ 2 zuhause, einem Herztyp, der am liebsten anderen Menschen hilft... aus diesem Antrieb heraus entstehen übrigens auch immer meine Blogartikel.

In meiner Arbeit hilft mir das Enneagramm zusätzlich beim Verständnis, dass jeder Mensch – je nach Enneagrammtyp – mit den eigenen Erfahrungen ein wenig anders umgeht, von sich selbst ein anderes Verständnis hat und auch in der Verarbeitung von Trauma ein wenig ein anderes Herangehen benötigt. So erkläre ich z. B. einem Verstandestyp in meiner Arbeit wesentlich mehr – gebe ihm also mehr für den Kopf – als einem Herztyp. Und einem Bauch- bzw. Autonomietyp lasse ich häufig mehr Zeit und Freiraum zwischen einzelnen Coachingsessions, weil das Autonomiebedürfnis hier besonders hoch ist und diese Enneagrammtypen mehr Zeit für sich und die Verarbeitung der Themen benötigen. In der Emotionalarbeit und der Traumarbeit hilft mir das Verständnis der Enneagrammtypen wiederum, zu verstehen, dass jeder Mensch ein wenig

einen anderen Zugang benötigt um seine Gefühle zuzulassen. Ein Bauch- bzw. Autonomietyp benötigt meistens (nicht immer, davon gibt es Ausnahmen) ein inneres Bild, um im Körper zu fühlen, was gerade da ist. Ein Verstandestyp benötigt dazu eher eine Erklärung, also Text. Und ein Herztyp hat meistens automatisch Zugang zu seinen Gefühlen, steigt aber unterschiedlich aus den Gefühlen aus, wenn diese zu intensiv werden. Das ist dann die Vermeidungsstrategie. Ein Enneagrammtyp-4 kann sich z.B. über die eigenen inneren Bilder in seine Emotionen hineinsteigern bis es zu viel wird und geht dann aus dem Körper wieder heraus.

IM VERGLEICH: Ein Bauch- bzw. Autonomietyp benötigt innere Bilder als Zugang zu den eigenen Emotionen, der Herztyp 4 steigt mit starken inneren Bildern eher aus den echten Emotionen aus. Um in der Arbeit einem Klienten wirklich beistehen zu können und eine wirkliche Hilfe in seinem eigenen Prozess sein zu können, ist das Enneagramm ein unglaublich wertvolles Werkzeug für mich.

WARUM REAGIERE ICH IN BESTIMMTEN SITUATION IMMER WIEDER GLEICH?

WARUM VERLETZEN MICH MANCHE DINGE STÄRKER ALS ANDERE PERSONEN IN MEINEM UMFELD?

WARUM FÄLLT MIR MANCHES LEICHT, WÄHREND ANDERE MENSCHEN GENAU DAMIT KÄMPFEN?

Das Enneagramm zeigt dir deine inneren Antreiber, deine Schutzstrategien und auch deine größten Entwicklungschancen. Das Enneagramm-Modell steckt dich nicht in eine Schublade.

Du kannst darin:

- deine automatischen Reaktionen
- deine Ängste
- deine Bedürfnisse
- deine Beziehungsmuster
- und deinen Umgang mit Stress

erkennen!

Es hilft dir zu verstehen: Warum du die Welt so wahrnimmst, wie du sie wahrnimmst.

HIER KOMMEN DIE 9 VERSCHIEDENEN ENNEAGRAMMTYPEN – UND WELCHER DU SEIN KÖNNTEST

Wichtig zu Beginn ist noch für dich: Jeder Mensch trägt Anteile aller Typen in sich. Doch wir entsprechen einem Kern-Typ. Das ist der Typ, der besonders prägend ist für unsere Sicht auf das Leben und unser Verhalten. Wir ändern den Enneagrammtypen auch nicht im Laufe des Lebens. Es ist eher die Frage, ob wir mehr die Stärken oder die Schwächen unseres eigenen Typus ausleben.

ENNEAGRAMM TYP 1 – DER PERFEKTIONIST

Hauptmerkmal: Der Wunsch, ein guter Mensch zu sein.

Kernantrieb: Das Richtige tun wollen.

Grundangst: Fehlerhaft oder schlecht zu sein.

Größte Stärke: Integrität und Verlässlichkeit.

Größte Lernaufgabe: Zu erkennen, dass sie auch ohne Perfektion wertvoll sind.

Typ 1 hat einen sehr starken inneren Wertekompass. Diese Menschen spüren sehr genau, was richtig und was falsch ist. Sie möchten die Welt verbessern. Sie möchten Dinge richtig machen. Sie möchten Verantwortung übernehmen. In meinen Coachings erkenne ich Typ 1 oft daran, dass diese Menschen sehr streng mit sich selbst sind.

Typische Gedanken können sein:

- Ich muss mich mehr anstrengen.
- Ich darf keinen Fehler machen.
- Ich hätte es besser machen müssen.

Woran du Typ 1 erkennen kannst:

- hohes Verantwortungsgefühl
- starke Selbstdisziplin
- innerer Kritiker sehr aktiv
- Wunsch nach Ordnung
- Gerechtigkeitssinn

ENNEAGRAMM TYP 2 – DER HELFER

Typ 2 ist oft sehr feinfühlig für die Bedürfnisse anderer. Diese Menschen spüren sehr schnell, wenn es jemandem nicht gut geht. In meinen Coachings höre ich von Typ 2 oft Sätze wie: „Ich kümmere mich lieber um andere als um mich selbst.“ Was sie oft nicht gelernt haben: Die eigenen Bedürfnisse genauso wichtig zu nehmen.

Hauptmerkmal: Der Wunsch, gebraucht und geliebt zu werden.

Kernantrieb: Liebe durch Geben bekommen.

Grundangst: Nicht geliebt zu werden.

Größte Stärke: Herzenswärme.

Größte Lernaufgabe: Zu lernen auch selbst Unterstützung anzunehmen.

Typische Gedanken können sein:

- Wie kann ich helfen
- Was ist gut für mein Gegenüber
- Was benötigt der andere

Woran du Typ 2 erkennen kannst:

- starke Empathie
- große Hilfsbereitschaft
- Schwierigkeiten Nein zu sagen
- starkes Bedürfnis nach Verbindung
- manchmal Erschöpfung durch zu viel Geben

ENNEAGRAMM TYP 3 – DER ERFOLGSORIENTIERTE

Hauptmerkmal: Der Wunsch erfolgreich zu sein.

Kernantrieb: Anerkennung durch Leistung.

Grundangst: Wertlos zu sein.

Größte Stärke: Umsetzungskraft.

Größte Lernaufgabe: Zu erkennen, dass ihr Wert nichts mit Leistung zu tun hat.

Enneagrammtypen der 3 schaffen viel. Sie sind organisiert. Sie erreichen Ziele. Typ 3 erkenne ich im Coaching oft daran, dass diese Menschen unglaublich leistungsfähig sind. Da es in meiner etwas „emotional-lastigen“ Arbeit aber eher wenig zu erreichen gibt – im Sinne eines Erfolgszieles – ist dieser Enneagrammtyp auch seltener in meiner Arbeit zu finden.

Typische Gedanken können sein:

- Bin ich wertvoll, wenn ich nichts leiste
- Wie kann ich etwas erreichen

Woran du Typ 3 erkennen kannst:

- hohe Zielorientierung
- Leistungsbereitschaft
- Anpassungsfähigkeit
- Bedürfnis nach Anerkennung
- Schwierigkeiten zur Ruhe zu kommen

ENNEAGRAMM TYP 4 – DER INDIVIDUALIST

Typ 4 besitzt oft eine große emotionale Tiefe. Diese Menschen fühlen intensiv und denken viel über ihr inneres Erleben nach. In meinen Coachings sind das oft Menschen mit großer Sensibilität und einem breiten Gefühlspektrum, die auch gerne und offen über ihre Gefühle sprechen.

Hauptmerkmal: Der Wunsch besonders zu sein.

Kernantrieb: Sich selbst finden.

Grundangst: Keine eigene Identität zu haben.

Größte Stärke: Tiefe emotionale Wahrnehmung.

Größte Lernaufgabe: Zu erkennen, dass sie dazugehören – ohne besonders sein zu müssen.

Typische Themen können sein:

- sich anders fühlen
- sich nicht zugehörig fühlen
- starke Gefühlswelt

Woran du Typ 4 erkennen kannst:

- Kreativität
- starke Selbstreflexion

- emotionale Intensität
- Sinnsuche
- Authentizitätsbedürfnis

ENNEAGRAMM TYP 5 – DER FORSCHER

Typ 5 zieht sich oft zurück, um Dinge zu durchdenken. Sie lieben es tiefer in ein Thema einzusteigen und teilen ihre Erkenntnisse meistens nicht sofort mit. Diese Menschen brauchen viel Zeit allein und Rückzugsräume, um Energie zu sammeln. In Coachings erkenne ich Typ 5 oft daran, dass sie sehr reflektiert, aber auch eher zurückhaltend sind.

Hauptmerkmal: Der Wunsch zu verstehen.

Kernantrieb: Sicherheit durch Wissen.

Grundangst: Überfordert zu sein.

Größte Stärke: Klarheit und Objektivität.

Größte Lernaufgabe: Mehr ins Leben hineinzutreten statt nur zu beobachten.

Typische Gedanken können sein:

- Ich muss erst alles verstehen.
- Ich brauche Zeit für mich.
- Das ist mir gerade zu viel.
- Ich muss meine Energie gut einteilen.
- Ich will nicht abhängig sein.
- Ich beobachte das erstmal.

Woran du Typ 5 erkennen kannst:

- analytisches Denken
- Bedürfnis nach Rückzug
- Beobachterrolle
- Wissensdurst
- emotionale Distanz

ENNEAGRAMM TYP 6 – DER LOYALIST

Typ 6 denkt oft mehrere Schritte voraus. Diese Menschen erkennen Gefahren schnell und denken in Möglichkeiten. In Coachings zeigen sie oft ein starkes Bedürfnis nach Sicherheit und Vertrauen.

Hauptmerkmal: Der Wunsch nach Sicherheit.

Kernantrieb: Stabilität finden.

Grundangst: Alleine dazustehen.

Größte Stärke: Zuverlässigkeit.

Größte Lernaufgabe: Mehr Vertrauen ins Leben zu entwickeln.

Typische Gedanken können sein:

- Was passiert, wenn das schiefgeht?
- Bin ich wirklich sicher?
- Kann ich dieser Situation vertrauen?
- Ich muss vorbereitet sein.
- Ich sollte das nochmal überprüfen.
- Was ist der Plan B?

Woran du Typ 6 erkennen kannst:

- Verantwortungsbewusstsein
- Loyalität
- Zukunftsdenken
- manchmal Sorgen
- Bedürfnis nach Absicherung

ENNEAGRAMM TYP 7 – DER ENTHUSIAST

Typ 7 hat oft viel Energie. Diese Menschen lieben Ideen, Möglichkeiten und neue Erfahrungen. Doch dahinter steckt eine Strategie: Nicht zu lange bei Schmerz zu bleiben. Aus diesem Grund ist Typ-7 ebenfalls eher weniger in meiner Arbeit zu finden. In der Körperarbeit geht es ja genau darum, dem eigenen Schmerz (z. B. aus der Kindheit) zu begegnen und ihn zuzulassen. Das fällt Enneagramm-7-Typen besonders schwer.

Hauptmerkmal: Der Wunsch glücklich zu sein.

Kernantrieb: Schmerz vermeiden.

Grundangst: Eingeschränkt zu sein.

Größte Stärke: Lebensfreude.

Größte Lernaufgabe: Auch schwierige Gefühle auszuhalten.

Typische Gedanken können sein:

- Das wird schon wieder.
- Es gibt bestimmt eine Lösung.
- Ich will mich gut fühlen.
- Ich brauche neue Möglichkeiten.
- Ich will mich nicht festlegen.
- Das Leben hat noch so viel zu bieten.

Woran du Typ 7 erkennen kannst:

- viele Ideen
- Begeisterungsfähigkeit
- Freiheitsliebe
- Optimismus
- Schwierigkeiten bei unangenehmen Gefühlen zu bleiben

ENNEAGRAMM TYP 8 – DER HERAUSFORDERER

Hauptmerkmal: Der Wunsch nach Selbstbestimmung.

Kernantrieb: Kontrolle über das eigene Leben.

Grundangst: Verletzlich zu sein.

Größte Stärke: Mut.

Größte Lernaufgabe: Zu erkennen, dass Verletzlichkeit keine Schwäche ist.

Typ 8 wirkt oft stark. Doch dahinter steckt häufig eine frühe Erfahrung, stark sein zu müssen. In Coachings zeigen diese Menschen oft große Klarheit und Direktheit. Auch Typ-8 ist nicht sehr häufig in meiner Arbeit zu finden, da sich mit Gefühlen zu beschäftigen in der Wahrnehmung eines Enneagramm-8-Typen mit Schwäche zu tun hat und schwach wollen 8er auf keinen Fall wirken. Tatsächlich habe ich noch nie einen Mann als Enneagrammtyp 8 in meiner Arbeit gehabt, Frauen dagegen schon. Frauen können sich mit der schwachen menschlichen Seite als Typ 8 etwas leichter anfreunden als Männer.

Typische Gedanken können sein:

- Ich schaffe das allein.
- Ich lasse mir nichts gefallen.
- Ich muss stark bleiben.
- Ich vertraue erstmal nur mir selbst.
- Ich sage, was Sache ist.
- Ich brauche keine Hilfe.

Woran du Typ 8 erkennen kannst:

- Direktheit
- Führungsenergie
- Schutzinstinkt
- klare Grenzen
- Abneigung gegen Schwäche zeigen

ENNEAGRAMM TYP 9 – DER FRIEDENSTIFTER

Hauptmerkmal: Der Wunsch nach Harmonie.

Kernantrieb: Konflikte vermeiden.

Grundangst: Trennung und Verlust.

Größte Stärke: Ausgleich.

Größte Lernaufgabe: Die eigene Stimme wichtig zu nehmen.

Typ 9 möchte Frieden und Harmonie. Diese Menschen sind oft sehr angenehm im Umgang und können viele Perspektiven verstehen. Doch manchmal verlieren sie sich selbst dabei. In Coachings hat Typ 9 häufig seinen Blick darauf ausgerichtet, was sein Gegenüber tut, nicht tut oder doch besser tun sollte. Es fällt ihnen manchmal schwer bei sich zu bleiben und für sich

selbst zu spüren wie es ihnen mit den Situationen im Leben geht und was sie selbst eigentlich wirklich brauchen.

Typische Gedanken können sein:

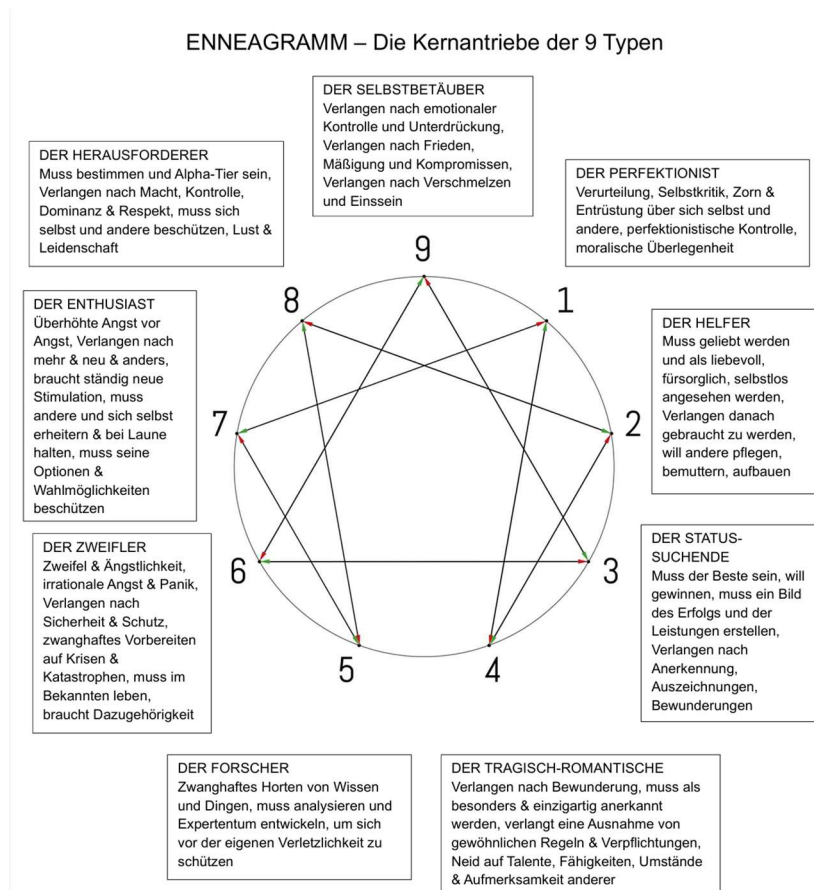
- Es ist nicht so wichtig.
- Hauptsache es gibt keinen Streit.
- Ich passe mich an.
- Das wird schon irgendwie gehen.
- Ich will niemanden verletzen.
- Ich komme später dran.

Woran du Typ 9 erkennen kannst:

- Harmoniebedürfnis
- Geduld
- Anpassungsfähigkeit
- Konfliktvermeidung
- eigene Bedürfnisse werden zurückgestellt

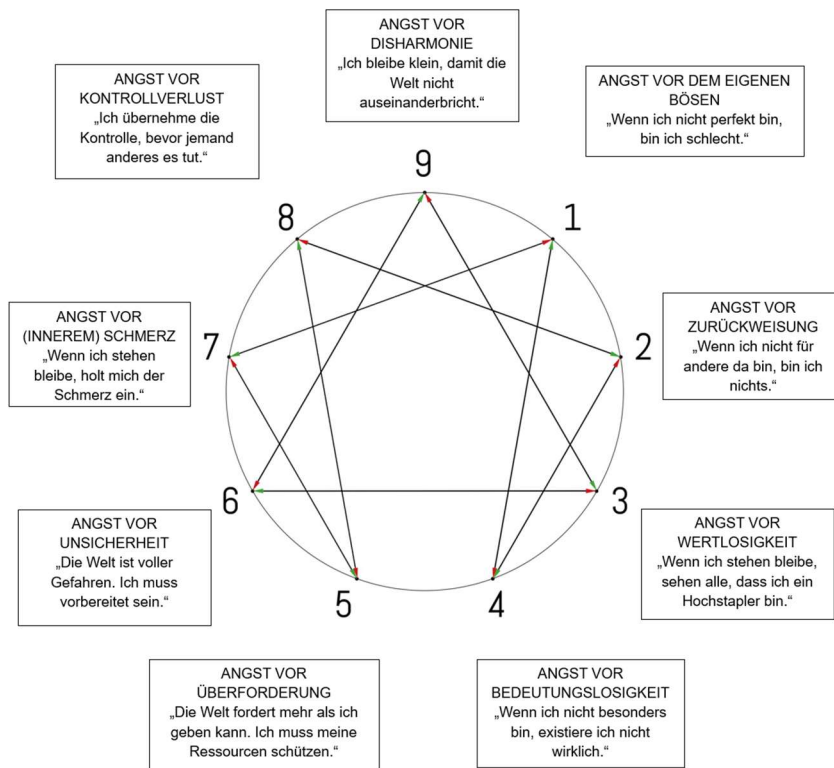
ZUSAMMENFASSUNG

KERNANTRIEBE DER 9 TYPEN IN DER ÜBERSICHT



KERNGLAUBENSsätze DER 9 TYPEN IN DER ÜBERSICHT

ENNEAGRAMM – Die Kernglaubenssätze der 9 Typen



Wenn du deinen Enneagrammtyp erkennst, passiert oft etwas sehr Entscheidendes: Du beginnst dich selbst zu verstehen. Du erkennst: Ich bin nicht falsch. Ich habe Strategien entwickelt. Und diese Strategien hatten einmal einen guten Grund. Der innere Kampf wird weniger und dein Verständnis für dich selbst wächst.

WENN DU DEINEN ENNEAGRAMMTYP ENTDECKEN MÖCHTEST

Viele Menschen können ihren Typ nicht allein erkennen, weil wir unsere eigenen Muster oft nicht gut selbst erkennen können. In einem Coaching unterstütze ich dich aber gerne dabei.

Bei Interesse kannst du ein Coaching zum Enneagramm hier buchen: [Erkenne dich im Enneagramm!](#)

Wenn du auch gleich langfristig an deinen Themen arbeiten möchtest, dann empfehle ich dir ein 12 Wochen Coaching mit mir: [12 Wochen Coaching](#)

Gemeinsam finden wir deinen Enneagrammtyp heraus und wie dir das in deiner aktuellen Lebenssituation konkret helfen kann.